

Памятка для родителей «Профилактика наркомании и токсикомании у ребенка»

Помните: основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) — причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,

недостаток любви и поддержки в семье,
эмоциональная боль, разочарование в семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,

гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,

низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,

неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни,

отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом:

выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,

создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,

беседуйте о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка,

организуя ребенку посильный труд дома, на даче,

развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не ведомым,

учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,

заполните досуг детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством,

учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

Помните!

Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Донosite до Ваших детей, что:

вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки,

сильно ухудшается физическое здоровье,

резко снижаются умственные способности,

высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями,

уменьшается и сходит на нет половая потенция,

подросток лишается будущего,

те, кто употребляет наркотики — не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков — большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурачка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

Употребление алкоголя, табака, наркотиков подростками.

Психологами и социальными работниками в Беларуси было проведено исследование, которое выявило, что подростки уже в 12-15 начинают пробовать алкогольные и наркотические вещества.

Есть три основных вопроса, на которые должен знать ответ каждый родитель в современном обществе:

1. Как вы можете подготовить вашего ребенка к тому, как он должен относиться к алкоголю и наркотикам?

2. Что вы можете сделать, когда ваш ребенок начинает экспериментировать?

3. Как вы можете узнать, злоупотребляет ли ваш ребенок этими веществами, и что вам лучше делать в такой ситуации?

Что вы можете сделать до периода экспериментирования ребенка:

Беседуйте с ребенком.

Разговор с ребенком и момент осознания того, что он или она уже начал экспериментировать, очень сложный для родителей. Если ребенок поймет, что вы контролируете его поведение, это может вызвать защитную реакцию. Поэтому нужно быть крайне осторожными в высказываниях.

1) Важно чтобы информация полученная ребенком об различных токсических и наркотических веществах была правдивой. Поэтому лучше, если вы найдете такую информацию вместе с ребенком дома.

2) В разговоре вы должны делать акцент на негативных сторонах, которые намного перевешивают какой-либо незначительный позитивный эффект. Вы можете опереться при этом на свой опыт, опыт знакомых, привести ребенку пример, который зацепит его. Найдите информацию о каком-либо случае, произошедшем в вашем городе, районе с подростком

близким по возрасту к вашему ребенку. Такой пример действует сильнее, так как обычно дети думают, что с ними случиться ничего плохого случиться не может, а близость приведенного примера поможет снизить такую веру.

3) Также попытайтесь связать такую беседу с тем, что нравится ребенку. Например, если он любит смотреть кинофильмы, найдите интересный и правдивый кинофильм, который в доступной и не скучной форме рассказывает необходимую информацию. Посмотрите его с ребенком, ответьте на его вопросы.

Давайте положительный пример.

1. Служите для ребенка примером. Ваше поведение влияет на ребенка больше, чем информация или чье-то мнение. Это касается как положительного, так и отрицательного примера. Если вы каждые полчаса начинаете новую сигарету, вы мало убедительны, запрещая ребенку курить.

2. В случае если вы курите очень важно открыто и честно поговорить об этом с ребенком. Рассказать о том, почему вы не можете бросить, что вам мешает, привести убедительные факты. Ребенок будет ценить вас в этом случае намного больше, чем раньше.

Стимулируйте независимость и самодоверие.

1. Как можно раньше стимулируйте самооценку ребенка, его уверенность в себе и независимость. Регулярно давайте ребенку задание, которое соответствует его возрасту. Возложите на него, например, обязанность присматривать за собакой, или наведение порядка в своей комнате, или мытье вечером посуды. Как родители, вы должны быть последовательны в своих заданиях и не забыть похвалить действия ребенка, потому что комплименты добавят ему уверенности в себе. Это показывает ребенку, что он способен на что-то, и это стимулирует его самоуважение. Ребенок с подобным позитивным самоуважением, верой в себя и ощущением ответственности ощущает себя менее зависимым от других.

2. Учите ребенка говорить «нет» не только другим людям, но и вам. Это может помочь ему в будущем отказаться от предложения попробовать запрещенные вещества в компании из-за недостатка уверенности в себе, либо под давлением. Таким образом, возможность того, что ваш ребенок последует за другими, уменьшается, так как он легко не поддастся давлению группы.

Учите детей справляться с неудачами.

Подростки, которые не имеют еще жизненного опыта, опыта решения проблем и преодоления неприятностей, не знают в дальнейшем, что делать с неудачами. Для таких подростков употребление наркотиков и алкоголя несет даже большую опасность. Их употребление помогает человеку забыть неприятный опыт и создает искусственное ощущение

счастья. Это может привести к злоупотреблению и стимулировать зависимость. Частью развития ребенка также является и то, что он часто хочет делать больше, чем может на самом деле, так как подросток еще только познает свои возможности. Однако вы должны быть постоянно рядом, поддерживая его в сложных ситуациях. Часто эти советы «остаются в запасе» и используются детьми позднее. Вы также должны позволить своему ребенку приглашать своих друзей к себе домой. Таким образом, ваш ребенок будет у вас на глазах, и это даст больше возможности разговаривать про употребление алкоголя и наркотиков. Высказывая свои мысли, даже если ваши взгляды целиком противоположны взглядам подростков, вы проявляете свою заинтересованность и внимание. Тем самым ваш ребенок получает больше свободы в общении с вами и одновременно делает это общение более весомым. Если вы поддержите вашего ребенка, вы докажете, что не безразличны к тому, что происходит с ним. Если подросток может делать все, что ему захочется, у него может сложиться впечатление, что родители к нему абсолютно безразличны.

Предложите правила и ограничения.

Ваш ребенок не начинает самостоятельно экспериментировать с алкоголем и наркотиками. Обычно, это делается в группе. В группе имеют силу правила, отличающиеся от тех, что существуют дома и в школе. Сначала подростки видят только приятные стороны употребления этих веществ. Часто они не хотят замечать негативной стороны и предпочитают закрывать на это глаза, особенно когда они еще столкнулись непосредственно с негативной стороной употребления наркотиков. Возможно, сам риск и опасности употребления наркотиков делают экспериментирование с ними таким возбуждающим. На этой стадии запрет такого поведения не дает практического результата.

Помогите им не скучать.

Употребление таких веществ, как табак, алкоголь и наркотики может быть вызвано ничегонеделанием. Если необходимо, помогите вашему ребенку заполнить свое свободное время занятиями спортом или другими контактами с подростками такого возраста. Хотя подростки и могут делать вид, что им родит родители, мягко говоря, надоедают, взрослые должны продолжать делить с детьми их досуг.

Что вы можете сделать во время экспериментирования.

Попробуйте представить такую ситуацию: во время наведения порядка в доме из кармана пальто вашего сына или дочери выпадает маленький пакетик с марихуаной, или кто-то из родственников говорит вам, что видел, как ваш ребенок курил гашиш.

Возможно, вашей первой реакцией будет паника. Это в целом понятная реакция, но вы должны знать, что паника не очень хороший советчик. Если вы увидите, что ваш ребенок начал экспериментировать с

алкоголем или наркотиками, очень важно поговорить с ним про это. Это единственно возможный путь понять, насколько для него важно употребление этих веществ и несет ли употребление опасность или нет. Если вы просто запретите их дальнейшее употребление, это даст вашему ребенку ощущение, что вы что-то от него скрываете. В результате подросток продолжит их употреблять, но так, чтобы вы этого не видели и не смогли его контролировать. Тогда все произойдет в гораздо больших размерах.

Не давайте своему ребенку ощущения, что про свои проблемы он может высказываться лишь перед Господом Богом. Откровенный разговор будет вести к лучшему пониманию обеих сторон и усилит связь между вами и вашим ребенком. Это даст вашему ребенку возможность довериться вам, и вы, как родители, будете больше доверять своему ребенку. Та свобода, которой жаждет ваш ребенок, может быть дана ему вами только тогда, когда он поймет, что за свои действия нужно нести ответственность.

Рекомендации:

Вы должны достаточно знать про алкоголь и наркотики.

Если в вашем распоряжении есть хорошая и объективная информация, то беседовать намного легче. И когда появятся вопросы, вы не будете стоять «набравши в рот воды». Начиная экспериментировать с алкоголем и (или) наркотиками, подростки часто знают про них слишком мало. Именно поэтому информация, которую вы предоставляете, если она полезная и объективная, поможет ребенку лучше осознать, во что он «вляпался». Но вы никогда не должны давать недостоверную информацию, драматизируя ее больше, чем это есть на самом деле, потому что, если ваш ребенок поймет, что вы дали преувеличенную информацию, он может недооценить опасность употребления наркотиков. Если ребенок поймет, что ваша информация была необъективной или недостоверной, это ослабит его доверие к вам.

Разговаривайте про это.

Хороший разговор может получиться лишь в том случае, когда обе стороны этого желают. Поэтому вы не должны принуждать вашего ребенка к беседе или вести с ним многочасовые разговоры. Долгие беседы заставляют вас повторяться, и ребенку это скучно. Он быстро теряет внимание к тому, о чем вы рассказываете.

Разговор будет более эффективным, если вы начнете его с готовностью выслушать другую сторону без злости и предубеждения. Старайтесь избегать эмоций, которые могут увести в сторону как ваше собственное настроение, так и ход дискуссии. Эмоциональное начало разговора уже создает некоторое напряжение. Поэтому лучше подождать благоприятного момента и провести беседу в нормальной спокойной манере. Многие подростки не относятся к наркотикам и алкоголю как к

чему-то очень негативному. Поэтому в беседе не забывайте про позитивные эффекты этих веществ. Как родители, вы должны начать откровенный разговор про свое употребление этих веществ и показать свои собственные ограничения, которые вы вынуждены накладывать на себя: например, как вы относитесь к приятному и неприятному аспекту употребления алкоголя. Не скрывайте своей встревоженности, но и не опускайтесь до обычного запугивания возможным наказанием. Вы должны высказать ребенку свои собственные мысли, а не запугивать его.

Обычный запрет имеет часто противоположный эффект. И возможно, вы уже поняли, что разговор должен быть диалогом, а не «односторонним движением». У вашего ребенка тоже есть собственное мнение. Прислушайтесь к этому мнению, позвольте ребенку закончить каждую из своих мыслей. Не рассказывайте много про все то, что опасно и негативно влияет на здоровье человека. Лучше будет рассказать про то, что необходимо сделать, чтобы укрепить свое здоровье. Во время такой беседы возможно автоматически станет очевидным тот факт, что человек должен быть осторожным с употреблением таких опасных веществ, как алкоголь и наркотики.

Признайте, что должна существовать нормальная заинтересованность.

Подростки должны быть заинтересованными, чтобы развиваться. Экспериментирование с наркотиками и алкоголем часто является частью этой заинтересованности.

Если вы не осознаете этого, то могут возникнуть сложные проблемы. В конце концов, вы сами не стали алкоголиком после того, как выпили свою первую кружку пива. Бессмысленно смотреть на своего ребенка, который начал экспериментировать, как на потенциального наркомана.

Постоянно уделяйте ребенку внимание.

Часто вы разочарованы, если ваш «добрый совет» отбрасывается, или когда ребенок «забывает» про запланированную встречу с вами.

Что вы можете сделать с опасным употреблением наркотика.

Было бы неплохо, если бы существовала полная информация, содержащая всевозможные симптомы опасного или потребного употребления наркотиков. В этом случае вы могли бы, имея такой список на руках, точно понять, что же происходит с вашим ребенком. К сожалению, такой информации не существует. Посмотрите на симптомы, напечатанные в таблице. Эти симптомы также характерны для того, кто влюбился, имеет проблемы в училище или проблемы со здоровьем. Но также эти симптомы указывают на употребление алкоголя или наркотиков. Вы должны быть осторожнее в интерпретации этих символов.

Наиболее важным симптомом, указывающим на опасное употребление, является изменение в поведении подростка. Вы можете заметить, что ваш ребенок начинает проводить время с новыми, более

старшими себе по возрасту друзьями, в то время как старые друзья вообще перестают его интересоваться. Также вы сможете заметить, что ребенок меньше интересуется тем, что происходит в семье. А может быть, вы замечаете забывчивость вашего ребенка? Кроме изменения в поведении появятся такие физические сигналы, как плохой аппетит, хроническая усталость, замедленность движений, часто возникающие инфекционные заболевания, сонливость. Покраснение глаз может указывать на употребление алкоголя или марихуаны. Другими симптомами, указывающими на злоупотребления, могут быть проблемы взаимоотношения ребенка с другими людьми, постоянная потребность денег, раздражительность, взволнованность, холодность в отношениях, страхи и подозрительность.

На употребление алкоголя или наркотиков могут указывать замечания других людей. Особенно серьезно необходимо применять тот факт, что ваш ребенок не выполняет обещаний и что ему больше нельзя доверять.

Появление небольших инцидентов, таких как небольшие ожоги, порезы, следы на одежде от сигарет, сокрытие курения марихуаны, частое опьянение, укрывание правды про курение или выпивку - все это может быть знаком рискованного и опасного употребления алкоголя или наркотиков.

Если вы встревожены, выявив один из вышеназванных симптомов, попробуйте самостоятельно ответить на следующие вопросы:

Ваш ребенок регулярно пропускает занятия в школе?

Ваш ребенок счастлив или только делает вид, что счастлив?

Ваш ребенок выглядит так, будто он в стрессовом состоянии или в депрессии?

Ваш ребенок перестал контактировать со старыми друзьями?

Ваш ребенок употребляет алкоголь и наркотики только для удовольствия или ищет в них решение своих проблем?

Эти вопросы наталкивают вас на серьезные размышления, а ответы смущают. Если вы думаете, что вы бессильны, и не знаете, как реагировать в данной ситуации, вы должны связаться с училищем или спросить совета в местном наркологическом диспансере.

Не слишком ли мал мой ребенок?

Как родители, вы должны осознавать, что наступит момент, когда ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка ко встречам с различными ситуациями. Если ваш ребенок уверенно скажет вам, что он или она считает, что курение или употребление алкоголя или наркотиков это плохо, то это хороший аргумент для того, чтобы не поднимать эту тему вообще. Но с другой стороны, если вы вспомните себя

в этом же возрасте, то согласитесь, что мнения и идеалы в этот период времени могут изменяться. Вследствие подобных изменений ребенок может почувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста).

Естественно, что в подобном положении ребенок начинает искать пути выхода. Одним из них может быть имитация особенностей поведения других подростков, иногда старших по возрасту. Существует большая вероятность, что именно в подобной ситуации ваш ребенок столкнется с употреблением табака, алкоголя и наркотиков. Очень часто подростки начинают экспериментировать с этими веществами, чтобы выразить нарастающее желание и необходимость быть независимым. Влияет также огромное количество рекламы на телевидении, в газетах, на улицах, которая пропагандирует имидж смелости и приключений. Ребенок может очень быстро забыть свое прежнее, негативное отношение к наркотикам. Особенно часто это происходит после принятия его в какую-нибудь компанию.

Ваша беседа с ребенком будет менее результативна, если он уже пробовал одно или несколько из указанных веществ. Она может создать впечатление, что вы контролируете поведение и деятельность ребенка. Поэтому разумнее начать с ним беседы на эти темы заранее, до периода экспериментирования.

Это даст ребенку возможность выработать свое собственное мнение и определиться, что делать, а что нет. То, что вы будете обсуждать эту тему с ребенком, не исключает возможности, что он все же попробует наркотики, но, несмотря на это, ваши беседы с ребенком укрепят его сопротивляемость влиянию компаний, имитированию поведения других.

Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясны и реалистичны. Условия ваших соглашений с ним очень сильно зависят от ваших личных норм поведения, однако следует отметить самое серьезное внимание нормам поведения, которым следует ваш ребенок.

Например, если ребенок проявляет желание попробовать какой-нибудь алкогольный напиток, то ваш запрет может закончиться тем, что он сделает это вне вашего поля зрения. В итоге вы потеряете возможность оказать позитивное влияние на поведение ребенка.

Имеет ли значение, если я сам курю – пью?

Существует две причины, из-за которых родители уклонятся от разговора с ребенком о табаке или алкоголе:

Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете;

Возможно, вы не видите в этом необходимости, потому что сами не курите и не пьете, считая свой пример достаточным.

В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от того, употребляете ли вы сами табак, алкоголь или нет, разговор на эту тему всегда полезен. Ваш ребенок еще не определился, поэтому его может «занести». Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной.

Однако, чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите. Например, вы можете сказать, что хорошо осознаете тот вред, который приносит курение, но вы не в состоянии покончить с этой привычкой. Если в вашем доме никто не курит и не пьет, то вы, наверняка подаете хороший пример. Тем не менее, подобные положительные ситуации в доме не приводят сами по себе к тому, что ребенок вырабатывает способность противостоять давлению извне.

Как именно мне необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?

Многие люди не могут легко говорить об алкоголе, наркотиках и табаке. Независимо от причин, подобные разговоры обычно вызывают некоторое напряжение. Поэтому лучше всего разговаривать об этом в спокойной, непринужденной обстановке, например, пока вы моете посуду. При этом лучше использовать простые для восприятия ребенка примеры. Так, если вы позволяете себе иногда выпить бокал вина, то разговор об этом не покажется вашему ребенку странным. В качестве примера, вы можете использовать одну из повседневных привычек ребенка: просмотр телепередач, употребление сладостей. А ведь и они при злоупотреблении могут принести вред, однако их, наверняка, очень любит ваш ребенок.

Одним из вариантов для начала разговора может быть, к примеру, ваша просьба отказаться от какой-либо привычки, скажем, на неделю, если ваш ребенок примет такое предложение, попросите его написать, почему это трудно сделать. Вы вызовете к себе большее доверие, если проявите желание и силу воли присоединиться к ребенку: например, неделю не курить или не пить кофе.

Это будет наиболее честно по отношению к нему. Когда этот срок закончится, у вас будет хорошая возможность вместе обсудить опыт.

Для начала разговора вы также можете использовать воспоминание о каком-нибудь событии детства, телевизионную передачу или статью из газеты. Однако не забывайте, что не все может быть полезно. В данной ситуации очень важно не использовать примеры, далекие от мира вашего ребенка, все должно быть понятно.

Теперь о тоне, которым вы должны вести подобные разговоры: это серьезная тема и говорить о ней нужно серьезно. Существует много факторов риска, связанных с употреблением этих веществ, однако, не следует акцентировать внимание ребенка только на них, так как доказано,

что одни лишь предупреждения и запугивания часто приводят к противоположному результату.

И последнее, но немаловажное: разговор не должен проходить, как движение в одну сторону. Ваш ребенок тоже имеет свое мнение, и вы должны его учитывать.

Что я могу сказать о табаке, алкоголе, наркотиках?

Вы должны объяснить, что употребление этих веществ рождает изменение ощущений, это и является причиной для их употребления многими людьми. Однако существуют такие вещества, которые приходится употреблять во все больших и больших дозах, чтобы достичь одного и того же эффекта. И человек попадает от них в зависимость. Также в общих чертах вы должны заметить, что когда люди становятся зависимыми от этих веществ, они уже не могут выбирать: употреблять их или нет - без них они просто не могут больше жить. Зависимость может быть как физическая, так и психическая. В конце концов, вы должны не забыть сказать о вреде употребления этих веществ для физического и психического здоровья, а также о возможных социальных проблемах при интенсивном употреблении продолжительное время этих веществ.

Не забывайте, что окружение ребенка может очень сильно изменяться, когда появляются новые друзья.

В некоторых случаях, возможно, будет необходимо поговорить с ребенком даже о тяжелых наркотиках, например, если он нашел на улице шприц или если ребенок сам спрашивает об этом. Это возможно, если дети услышат, например, информацию об известном всей Беларуси городе Светлогорске.

Что я сам должен знать об этих веществах?

Вы должны позаботиться о том, чтобы иметь достаточные знания о нескольких веществах, даже если вы не собираетесь детально их обсуждать со своим ребенком. В этом случае вы будете говорить более уверенно и правдоподобно, а ребенок легче будет воспринимать информацию.